

INHALT

Einführung

Kapitel 1

Amerikas stumme Gesundheitskrise 15

Kapitel 2

Eine tiefere Verbindung 31

Kapitel 3

Das Darmmikrobiom rückt ins Blickfeld 41

Kapitel 4

Stress und Gehirnstörungen 65

Kapitel 5

Wie die Ernährung das Gehirn-Darm-Mikrobiom-Netzwerk steuert 97

Kapitel 6

Ein größerer Zusammenhang 119

Kapitel 7

Die Heilung des Darmmikrobioms 141

Kapitel 8	
Der Schlüssel zur Darmgesundheit liegt im Boden	175
Kapitel 9	
Es gibt nur eine Gesundheit	191
Kapitel 10	
Ein neues Paradigma der gesunden Ernährung	209
Danksagung	269
Rezeptnachweise	273
Anmerkungen	275
Register	305
Über den Autor	315